

# Schwimmabzeichen

## Bronze:

- Sprung vom Beckenrand und mindestens 200m Schwimmen in höchstens 15 Minuten
- Herausholen eines Gegenstandes aus ca. 2m tiefem Wasser
- Sprung aus 1m Höhe
- Kenntnis der Baderegeln



## Silber:

- Startsprung und mindestens 400m Schwimmen in höchstens 25 Minuten (300m Bauch- und 100m Rückenlage)
- Zweimal Herausholen eines Gegenstandes aus 2m tiefem Wasser
- 10m Streckentauchen
- Sprung aus 3m Höhe
- Kenntnis der Baderegeln



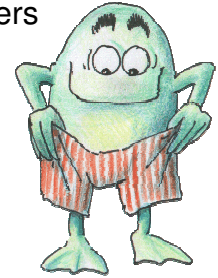
## Gold (ab 9 Jahre):

- 600m Schwimmen in höchstens 24 Minuten
- 50m Brustschwimmen in höchstens 70 Sekunden
- 25m Kraulschwimmen
- 50m Rückenschwimmen
- Tieftauchen ( drei Tauchringe aus ca. 2m tiefem Wasser in 3 Minuten )
- 15m Streckentauchen
- Sprung aus 3m Höhe
- 50m Transportschwimmen ( Schieben und Ziehen )
- Kenntnis der Baderegeln und Selbstrettung



# Baderegel

- Gehe als Nichtschwimmer nur bis zur Brust ins Wasser und bleibe im Nichtschwimmerbecken!
- Nimm Rücksicht auf andere Badende, besonders auf Kinder!
- Springe nur ins Wasser, wenn es unter Dir tief genug und frei ist!



- Kühle Dich ab, ehe Du ins Wasser gehst und verlasse das Wasser sofort wenn Du frierst!
  - Wenn Du aus dem Wasser kommst, trockne Dich ab und creme Dich mit Sonnenmilch ein!
  - Bleibe nicht zu lange in der Sonne liegen und creme Dich mit Sonnenmilch ein!
  - Wenn Du in der Sonne spielst, ziehe ein T-Shirt an und eine Kappe auf!
- Gehe niemals mit vollem oder ganz leerem Magen baden!
  - Bei Gewitter ist baden lebensgefährlich! Verlasse sofort das Wasser!
  - Verunreinige das Wasser nicht und verhalten Dich hygienisch. (Nicht ins Wasser pinkeln!)
  - Schwimme nicht in sumpfigen und pflanzendurchwachsenen Gewässern
  - Unbekannte Ufer sind gefährlich!
  - Luftmatratze, Autoschläuche und Gummitiere sind im Wasser gefährliches Spielzeug!
  - Überschätze beim Schwimmen nicht Deine Kräfte und Dein Können und schwimme im freien Gewässer nie allein weit hinaus!
  - In Schifffahrtswegen, Schleusen, Brückenpfeilern, Bühnen und Wehren darf man weder baden noch schwimmen!
  - Rufe nie um Hilfe, wenn Du nicht in Gefahr bist, aber hilf anderen, wenn sie in Gefahr sind!